



2月は「にげる」というように、あっという間に過ぎ去ってしまう月です。寒い冬は早く過ぎ、あたたかい春が待ち遠しいですね。
さて、2月3日は節分、2月4日は立春と暦の上では「春」になっていますが、まだまだ寒く、体調を崩しがちです。「食事バランス」や「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

給食予定献立

【★ 2月の地産地消(石川県産の食材) / ◇ 旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★ふくらぎ ★チンゲン菜 ★椎茸
◇大根 ◇白菜 ◇ほうれん草 ◇小松菜 ◇キャベツ ◇ブロッコリー ◇デコポン

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載

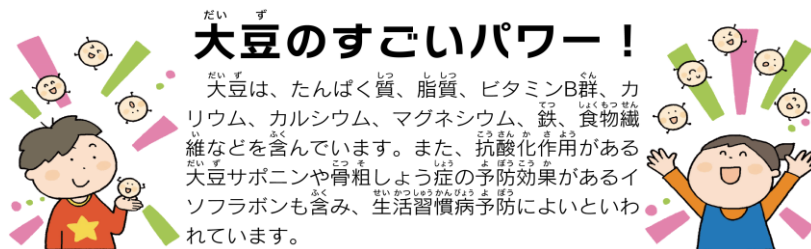
令和4年 2月	こんだて名 ★牛乳(200cc) は毎日つきます	アレルギー 対応	主に体の組織をつくる たんぱく質・無機質	主にエネルギーになる 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える ビタミン・食物繊維	栄養価 <中学校>
1日 火	1, 2年生 My弁当の日 (私立試験受験日)		🌸 1. 2年生におしらせ 🌸 2月1日は「My弁当の日」 自分のできることに取り組みましょう! 弁当の内容や栄養バランスを考えることや、弁当箱に詰めることなど、 何かひとつでも弁当づくりにチャレンジしてみましょう!			がんばれ 受験生!
E 3の3	カレーピラフ スクールコロッケ ほうれん草とコーンのソテー 白菜と肉団子の卵スープ	乳 卵	豚肉 スクールコロッケ(アレ無) ベーコン 肉団子(アレ無) 卵	米 パター サラダ油 カレールウ 大豆油 サラダ油	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン ほうれん草 キャベツ コーン 白菜 にんじん しめじ	E 860 kcal P 13.0 % F 35.0 % Ca 360 mg NaCl 3.7 g
E 3の3	手巻き寿司 (たまご、カニカマ、きゅうり、手巻きのり) (ツナサラダ) けんちん汁 白大豆きなこ	卵・魚 魚・まぐろ 魚 大豆	卵焼き(卵) カニカマ(魚) 手巻きのり まぐろフレーク 鶏肉 豆腐 うるめ節(魚) 白大豆きなこ(大豆)	米 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油	きゅうり キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 にんじん ごぼう ねぎ	E 797 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 375 mg NaCl 2.5 g
B 2の1	バターロール ラザニア アーモンドサラダ きのこスープ ヨーグルト	卵・乳 大豆・乳 アーモンド 乳	豚肉 牛肉 大豆 牛乳 チーズ ハム 豆腐 ヨーグルト	バターロール(卵・乳) マカロニ パター 小麦粉 オリーブ油 アーモンド 砂糖	にんにく 玉ねぎ セロリ ー にんじん トマト ブロッコリー きゅうり にんじん えのきたけ しめじ しいたけ 大根	E 797 kcal P 17.0 % F 32.0 % Ca 679 mg NaCl 4.0 g
B 2の1	2色そぼろ丼 千草おひたし なめことじゃがいものみそ汁	大豆・卵 魚	大豆 豚肉 卵 油揚げ みそ うるめ節(魚)	米 白麦 砂糖 サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが 小松菜 にんじん こんにゃく 玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ ごぼう	E 827 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 381 mg NaCl 3.0 g
B 2の1	ごはん ふくらぎのセサミフライ ジャーマンポテト キャベツとお豆のスープ	魚 大豆	ふくらぎ ベーコン 鶏肉 大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆	米 小麦粉 米粉 ごま パン粉 大豆油 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ ピーマン キャベツ 小松菜	E 875 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 336 mg NaCl 1.9 g
D 2の2	ごはん ポークチャップ ごぼうサラダ かき玉みそ汁	卵・魚	豚肉 卵 豆腐 みそ うるめ節(魚)	米 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ エリンギ ごぼう にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	E 804 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 359 mg NaCl 2.2 g
D 2の2	カレーライス 切干大根のかみかみサラダ ヨーグルトあえ	乳・りんご 乳・バナナ・大豆	豚肉 チーズ ハム ヨーグルト	米 白麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ 切干大根 砂糖 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり バナナ りんご 黄桃缶	E 898 kcal P 12.0 % F 25.0 % Ca 401 mg NaCl 3.7 g
11日 金	建国記念日					
D 2の2	ごはん みそカツ ひじきと野菜のごまマヨあえ 沢煮椀	大豆 魚	豚肉 赤みそ みそ ひじき 大豆 鶏肉 うるめ節(魚)	米 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 マヨネーズ ごま	ブロッコリー キャベツ コーン 大根 にんじん ごぼう 椎茸 みつば	E 864 kcal P 18.0 % F 27.0 % Ca 328 mg NaCl 2.6 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ 1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F: 脂肪、Ca:カルシウム、NaCl: 食塩 を示しています。記載値は2年生(基準830kcal)の量です。

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレルギー」と記載

入居順	令和4年 2月	こんだて名 ★牛乳(200cc) は毎日つきます	アレルギー 知覚	主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	栄養価
				たんぱく質・無機質	炭水化物・脂質	ビタミン・食物繊維	<中学校>
F	15日 火	ごはん 五目厚焼きたまご 磯の香あえ 牛肉と厚揚げのうま煮	卵・魚	五目厚焼きたまご(卵・魚)	米		E 830 kcal
				焼きのり	砂糖	ほうれん草 もやし にんじん 切干大根	P 17.0 %
				牛肉 生揚げ	砂糖 サラダ油	しょうが 玉ねぎ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん	F 25.0 %
							Ca 436 mg
							NaCl 2.8 g
F	16日 水	ごはん ポークシューマイ 小松菜の中華あえ 八宝菜 ひとくちチーズ	えび・卵 乳	ポークシューマイ(アレ無)	米		E 809 kcal
				豚肉 いか えび うずら卵	ごま 砂糖 ごま油	小松菜 にんじん キャベツ	P 17.0 %
				ひとくちチーズ	片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま油	しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 たけのこ	F 27.0 %
							Ca 454 mg
							NaCl 2.5 g
F	17日 木	ごはん さばの塩焼き 豚肉と野菜のみそ炒め むらくも汁	魚 卵・魚	さば	米		E 827 kcal
				豚肉 みそ	ごま 砂糖 サラダ油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが	P 17.0 %
				卵 油揚げ うるめ節(魚)	片栗粉	椎茸 玉ねぎ 小松菜	F 32.0 %
							Ca 366 mg
							NaCl 2.1 g
A	18日 金	白ごまトースト ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のスープ煮 デコボン	乳 魚・まぐろ	まぐろフレーク	ミルク食パン(乳) ごま パター 砂糖 練乳		E 824 kcal
				肉団子(アレ無)	砂糖	ブロッコリー キャベツ にんじん	P 14.0 %
					さつまいも じゃがいも	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ	F 31.0 %
						デコボン	Ca 477 mg
							NaCl 3.6 g
A	21日 月	ごはん 鶏肉のカレー揚げ キャベツの生姜醤油あえ さつまいものみそ汁	魚	鶏肉	米		E 817 kcal
				油揚げ	小麦粉 米粉 ごま 大豆油	小松菜 キャベツ にんじん しょうが	P 16.0 %
				豆腐 みそ うるめ節(魚)	ごま 砂糖	大根 にんじん ねぎ	F 27.0 %
					さつまいも		Ca 385 mg
							NaCl 2.1 g
C	22日 火	わかめごはん いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう 豚汁 りんご	魚 魚 りんご	わかめ	米 白麦		E 837 kcal
				いわしのみぞれ煮(魚)			P 16.0 %
				鶏肉	砂糖 サラダ油 ごま油	ごぼう にんじん こんにやく ピーマン	F 24.0 %
				豚肉 みそ うるめ節(魚)	じゃがいも	大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	Ca 408 mg
						りんご	NaCl 3.5 g
	23日 水						
C	24日 木	ごはん 和風豆腐ハンバーグ ひじきとれんこんの彩りあえ とり野菜みそ汁 豆乳みかんパバロア	魚・まぐろ 魚	豆腐ハンバーグ(アレ無)	米		E 763 kcal
				ひじき まぐろフレーク	片栗粉 砂糖		P 15.0 %
				鶏肉 豆腐 みそ うるめ節(魚)	砂糖 ごま油	コーン れんこん にんじん きゅうり	F 21.0 %
				豆乳みかんパバロア(アレ無)	砂糖	白菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	Ca 399 mg
							NaCl 2.8 g
E	25日 金	ごはん えびカツ 6品目の野菜サラダ ビーフシチュー	えび・魚 りんご	えびカツ(えび・魚)	米		E 864 kcal
					大豆油		P 14.0 %
					オリーブ油 砂糖	キャベツ 小松菜 ブロッコリー きゅうり 黄パプリカ にんじん 玉ねぎ	F 23.0 %
					サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト りんご	Ca 384 mg
							NaCl 2.9 g
E	28日 月	ごはん 揚げ魚のケチャップがらめ 青菜のごまあえ 具だくさん汁	魚 魚	ふくらぎ	米		E 892 kcal
					片栗粉 砂糖 大豆油 ごま油	しょうが 玉ねぎ	P 14.0 %
				油揚げ みそ うるめ節(魚)	砂糖 ごま	小松菜 にんじん もやし	F 32.0 %
					さつまいも	にんじん 白菜 椎茸 ねぎ	Ca 398 mg
							NaCl 2.4 g



大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。



*アレルギー対応欄: 令和3年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載 *主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレルギー」と表記
※『そば』・『ピーナッツ』・『カシューナッツ』・『ピスタチオ』・『くるみ』は、給食に出ません。